VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #060 | 09 DE MARZO DE 2013

'PATCHWORK' RETAZOS A PRUEBA DEL TIEMPO

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



La homeopatía, técnica milenaria y de excelentes resultados en diversas patologías humanas, se usa en algunos casos exitosamente en los animales, sobre todo en lo concerniente a problemas de ansiedad, piel, digestivos y reproductivos.

PRODUCTOS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA ANIMALES | pág. 26



en la portada

FOTOCOMPOSICIÓN *Fotolia | Ana Rentería*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*
CORTESÍA *Tempo Design*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com

[+] De nuestros lectores

• Saludos Tamara:
Solo unas líneas para felicitar a **VIVIR+** por la valentía y lucidez de publicar el artículo de Olga de Obaldía sobre el Día Internacional del Condón. Menos san Valentín y más sentido común.
Los medios de comunicación tienen una tremenda responsabilidad de divulgar información, basada en conocimientos científicos, no en la moral de una determinada doctrina religiosa.
Walo Araújo

[+] Fe de errata



• En el artículo "Decorando con alfombras, revistiendo las habitaciones", publicado en la edición #57 del 9 de febrero pasado, en el diseño se omitió el crédito de la tienda Homecenter en tres fotos de alfombras que hoy reproducimos en este espacio. Pedimos disculpas por el error.



FOTOLIA

Dicen que los inventos surgen de la creatividad, la necesidad o la demanda. El *patchwork*, tema de nuestra portada de hoy, nació de la necesidad y a su vez inspiró el diseño. Aprovechar retazos de telas para confeccionar mantas, colchas y otros productos, fue en su momento algo práctico y hoy día, una propuesta de moda que ha calado en el diseño del mobiliario, accesorios y hasta la ropa. Otra tendencia fuerte en la decoración, especialmente en casas y apartamentos pequeños, es el almacenamiento inteligente, utilizando muebles multifuncionales, aéreos y complementos que permiten guardar cosas en su interior.

En otros temas, pasa febrero, el jolgorio del Carnaval, el Día Internacional de la Mujer... lo que no termina de pasar es la violencia en el mundo. Y como parte de esta plaga –que deja una estela de muerte, luto, dolor, problemas psicológicos, sociales y económicos– la violencia contra las mujeres no deja de sonar alarmas, movilizar masas y alimentar las estadísticas. De acuerdo con las cifras de Naciones Unidas, una de cada tres mujeres en el mundo ha sido (o será) víctima de violencia por el solo hecho de ser mujer. Lo más triste es que la mayoría de las veces ocurre a manos de su pareja o de un familiar. Olga de Obaldía nos brinda hoy una nota al respecto.

Esperamos que disfruten la revista y que pasen un excelente domingo.

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Patchwork IDEA CREATIVA DE DECORACIÓN

Una mezcla ecléctica de telas y estampados que añade color a cualquier habitación. El estilo 'vintage' del 'patchwork' es atractivo con madera natural, con acabados blancos o con hierro para impactar. Versátil, nostálgico y cómodo son algunas palabras que describen esta tendencia actual.



Pieza focal. Un sofá, una silla o un 'poof' con estampado 'patchwork' permiten experimentar con una variedad de colores, estilos y patrones alrededor de la habitación, centrándose en esta pieza como enfoque. ANA RENTERÍA | LA PRENSA | CORTESÍA TEMPO DESIGN

Retazos y estampados *a prueba del tiempo*

Ésta técnica sartorial es un clásico en la historia de las artes aplicadas, creación de una composición única de distintas telas y una tendencia decorativa en auge.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Originalmente, el *patchwork* surgió de la necesidad, del ahorro y para mantener viva la tradición de contar historias. Aunque hoy se considera un pasatiempo creativo y reaparece en los artículos de diseñadores como Cavalli, Ginny Avison, Alexander McQueen, Etro y Marras, fue inventado como una técnica textil para aprovechar las sobras de los materiales.

En la Europa de la Edad Media, los retazos de telas distintas unidas en una sola pieza eran usados como protección entre el cuerpo y la armadura por los cruzados, además de proporcionarles abrigo. Cuando llegaba el invierno, las colchas se volvían una necesidad debido al frío penetrante. Cualquier sobrante de tela se utilizaba como abrigo para hacer colchas, decorar y para vestimenta. Estas piezas, además de prácticas, eran agradables a la vista.

La tradición de las colchas fue llevada por los colonos a América. Como carecían de dinero para reponer las colchas, todo se reutilizaba y se reparaba, incluyendo la ropa de cama, a la que se le cosían retazos unos encima de otros, dando origen al *patchwork* de los siglos XVIII y XIX. También se usaba esta técnica para carpas, como alfombras y ropa, que las mujeres cosían para distraerse de los quehaceres diarios.

Debido a la crisis económica global en los últimos años y las secuelas de la recesión, muchas áreas de la moda están reutilizando materia prima y viendo resurgir el reciclaje. Accesorios que lucen hechos a mano, *vintage* o antiguos están cautivando a los consumidores.

Diseño contemporáneo

El diseño actual ofrece múltiples opciones decorativas inspiradas en el afamado *patchwork*, que viste las habitaciones y las vuelve más interesantes. Los estampados de *patchwork* sobre fondos neutrales y cálidos incrementan visualmente un espacio pequeño y reflejan un estilo moderno. Desde 2012, el *boom* de los retazos ha ido más allá del sobrecama y hoy es un negocio que abarca todas las áreas de diseño, incluyendo el sector textil, el mobiliario, las artes plásticas y la moda.

sigue [+]



De origen humilde. *Una tradición que hoy marca tendencia y es un pasatiempo para muchos. Con esta técnica se fabrican bolsos, alfombras, tapices, cojines y otros artículos.* FOTOLIA







Entre alfombras y cojines. *Combinaciones inesperadas que, cuando se juntan, crean algo que es más que la suma de sus partes.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | ALFOMBRAS DE IDEA DESIGN CENTER Y ROCHE BOBOIS.

[+]

El diseño *patchwork* ofrece un *look vintage* sin lucir desgarrado ni desgastado. Es una forma fácil de agregar una dosis de creatividad a un espacio. Además, aporta luz y crea un ambiente distinto con toques originales de personalidad. Es importante que haya algún elemento aleatorio, pero también cohesión. Por ejemplo, una paleta que sea consistente sin que luzca forzada.

Con tantos colores y diseños, hay un sinfín de patrones que pueden complacer sus gustos. Un ejemplo magnífico sería un sofá en bloques de colores que luce retro y marca tendencia, siendo perfecto para una sala de estar.

¿CÓMO COMBINAR EL 'PATCHWORK' CON LOS MUEBLES?

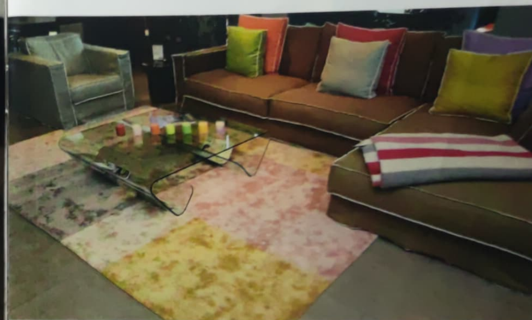
Si es un gurú del diseño de interiores o está buscando una forma de avivar una habitación monótona, préstele atención a los muebles con *patchwork*. Importados desde Turquía, India o China, son ideales para hacer lucir fabulosa cualquier habitación. Su popularidad y semejanza al estilo *shabby chic* ha ido *in crescendo* en los últimos años, y se ha podido apreciar cómo verdaderas antigüedades como colchas de antepasados, piezas genuinas de colección y reproducciones están entrando en los hogares paulatinamente.







IVÁN URIBE | LA PRENSA | COJINES DE MISSONI Y LELIEVRE POUR ROCHE BOBOIS. DERECHA: CAMA PARA MASCOTA | MCT DIRECT



Atractivo en cualquier salón. *El 'patchwork' permite elegir los colores que combinan con los muebles, evitando así que desentone con la decoración del salón.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA ROCHE BOBOIS

YA SEA CONTRASTANDO COLORES, TEXTURAS, MATERIALES O PATRONES, LO IMPORTANTE DE ESTE ESTILO ES MEZCLAR.

El gerente de Tempo Design, Henry Kam, cuenta que el *patchwork* se puede combinar bien porque resalta en un ambiente monótono; sus clientes lo compran como complemento de realce.

Tener una pieza focal o *accent piece* en las áreas comunes fue el hito de 2013 y parece continuar en otras temporadas. Combinar un mueble de *patchwork* que tenga colores brillantes en un fondo de paredes neutrales con enfoques de madera o hierro alrededor de la habitación, hará que resalten los muebles, ya sea un sofá, una silla o un *poof* de *patchwork*.

La diseñadora de interiores Angelee Barrancos, de BYM Design, explica que un mueble de *patchwork* es una pieza artística que debe estar en un área donde las personas lo puedan apreciar, como un *living* o un vestíbulo. Debe ser el punto focal de una habitación, que todo lo demás armonice con ese mueble.

La alfombra de parches es otro elemento que permite transformar una habitación, añadiéndole color.

Para lograr un ambiente ecléctico, puede mezclar varios estilos, ya que hay diferentes tipos de alfombras con estampados, desde el azteca, tonos neón, *vintage* o *color block*.

Una alfombra teñida hace estallar el color en una habitación con estilo marroquí. De igual forma, una que parece haber sufrido el tropiezo del tiempo es perfecta para una habitación *vintage*.

El efecto *patchwork* también funciona en los mosaicos para transmitir nostalgia. Estos se usan más en las cocinas donde los colores suaves y cálidos se aprecian más. El *patchwork* le aporta carisma a una pared para que no luzca blanca y vacía. Inspira sofisticación en una habitación con estilo bohemio.

Una idea original e interesante es agregar un respaldar de parches a la cama. La mezcla de colores y telas funcionaría al encapsular el estilo bohemio chic.

Ya sea contrastando colores, texturas, materiales o patrones, lo importante de esta tendencia es mezclar. Utilizar telas que sean divertidas o con patrones y diseños que indiquen algo de su personalidad, aconseja Barrancos.

La onda actual en la decoración gira alrededor de las combinaciones inesperadas que, cuando se juntan, crean algo que es más que la suma de sus partes. No hay límite en los productos disponibles para crear el *patchwork* perfecto.





IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA IDEA DESIGN CENTER

Espacios reducidos: mobiliario multifuncional

No se intimide por los espacios pequeños. Son perfectos para ejercitar sus músculos creativos y encontrar el matrimonio perfecto entre el estilo y la funcionalidad. Les presentamos diferentes opciones para ahorrar espacio y decorar su hogar, sin perder sus toques de personalidad.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

En espacios reducidos es un reto ambientar cada rincón. Por suerte existen, cada vez más, mobiliarios multifuncionales, "inteligentes" o modulares, que mezclan estilo y comodidad en metros cuadrados limitados. Sin importar dónde viva y cuánto paga de hipoteca o alquiler, una cosa es clara: el espacio nunca parece ser suficiente. El secreto reside en saber organizar y conocer las limitaciones para poder aprovecharlos mejor. Aunque no pueda mudarse en este momento a otro lugar más amplio, sí podrá sacarle partido a su entorno poniendo en práctica algunos consejos. Su espacio es un diamante en bruto.

Metros limitados

Medir el espacio con que se cuenta es lo primero que debe hacer antes de adquirir cualquier mobiliario. Considere además, el espacio que requiere para el libre tránsito.

Lograr que una habitación luzca más grande es cuestión de combinar muebles de varias dimensiones. Es buena idea buscar aquellos con múltiples funciones: otomanas con espacio interior para guardar cosas, escritorios que se

sigue [+]



Versátil. Las otomanas inspiradas en estilos europeos vanguardistas o modernos vienen en variados diseños. Página contraria: Muebles modulares, tablillas, mesas y divisiones ayudan a mantener impecable la casa.

ANA RENTERÍA | LA PRENSA | CORTESÍA TEMPO DESIGN Y MANIFESTO| IVÁN URIBE | KSAMANÍA | MCT DIRECT | EFE



[+]

transforman en mesas de comedor o mesas de centro donde puede guardar sus libros favoritos.

Recuerde que la habitación no se verá más espaciosa si los muebles están contra la pared, ya que estos se verán muy saturados. Es mejor rodearlos de espacio. Acomodados en círculo crean una atmósfera más íntima.

Prefiera los muebles que no tengan brazos. Ocupan menos espacio sin acortar espacio para sentarse.

Tome en cuenta una mesa plegable o una modular para cuando tenga invitados y que el resto del tiempo sea una mesa de centro en su sala.

La directora general de KsaManía, Mónica Crisanti de Doucas, explica que los muebles modulares limitan según sus medidas, pero pueden adaptarse al espacio.

Las mesas de café pueden ser muy versátiles al ofrecer espacio en la superficie para toques personales con una planta y otros accesorios.



EFE





Ideas originales. *Existe un sinfín de accesorios coquetos y versátiles para guardar todo tipo de objetos.*

ANA RENTERÍA | LA PRENSA | CORTESÍA MANIFESTO

Los muebles que use deben seguir un patrón, sino en poco espacio se verán desordenados. Que todo tenga una estructura y sigan un color.

Una forma inteligente de separar ambientes es con una estantería y algunos libros. Además de aportar carácter a cualquier habitación, puede convertir ese espacio en una esquina de estudio o una biblioteca pequeña.

Decorando las paredes

Los espejos de piso a techo evocan más espacio y hacen que una habitación pequeña luzca menos claustrofóbica.

Las paredes blancas o con colores claros son un clásico acertado que jamás fallará. Expanden los espacios, hacen que el techo luzca más alto, es elegancia y clase. En cambio, los colores oscuros como el azul atraerán la pared hacia uno haciendo que la habitación parezca más pequeña.

Los colores claros en la pared complementados con abundante iluminación dan una sensación de amplitud. Escoja una iluminación que enfoque hacia el techo para evitar formar sombra, ya que esta hace que el techo luzca más bajo. Debe recrear el efecto "globo de luz" donde el techo y la pared lucen más blancos y más altos. De igual manera, las ventanas lucirán mejor mientras estén más altas porque les entrará más luz.

Las rayas verticales "alzan" un techo y combinarlas con muebles bajos crea la ilusión de altura, para mantener la proporción de una habitación uniforme. En cambio, las rayas horizontales harán que se aprecie más largo, y por ende más espacioso.

Compras inteligentes. *Use la imaginación con complementos ligeros y coloridos.*

IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA PORTO FINO





Organización. *Utilice canastas y divisiones en la cómoda para tener en orden los accesorios, documentos y artículos personales.* EFE

NO SEA ESCLAVO DE LAS DIMENSIONES. PUEDE DECORAR CON OBJETOS SENCILLOS, MINIMALISTAS Y MULTIFUNCIONALES.

Orden en el hogar

La mejor forma de aprovechar el espacio de un sitio pequeño es con el orden, por eso, las gavetas deben estar siempre bien acomodadas. Si le parecen muy simples, póngales un forro para que luzcan más atractivas y puede usar platitos y tazas de té para ordenar su joyería en una gaveta o dos, o divisiones para guardar tijeras, bolígrafos, lápices, marcadores, grapas, tachuelas, etc.

Un consejo: Las cubetas de hielo son un sitio original para guardar los utensilios para coser, como botones pequeños, lentejuelas, etc.

Los ganchos y estanterías son elementos de diseño que sacan de apuro. Se dará cuenta de que el espacio detrás de la puerta rápidamente se convertirá en el más cotizado y las paredes, por más blancas y limpias que estén, le pedirán a gritos clavos, muebles aéreos y espejos.

Los estantes en las paredes son el aliado de los espacios pequeños. En la cocina puede colocar libros de recetas, cajas de cereales, el papel toalla, el café y otros artículos de uso cotidiano. Incluso puede montar un tablero de clavijas para colgar sartenes, ollas y el wok.

sigue [+]







'Shi ma u'. Unidades de almacenamiento flexibles y un anaquel giratorio para zapatos son algunos diseños de la división 'Housing' de Panasonic para el uso eficiente del espacio. CORTESÍA PANASONIC



***Habitaciones modulares.** Un mueble grande luce mejor que varios pequeños.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | KSAMANÍA

[+]

A la hora de cocinar

Antes de comprar la línea blanca debe hacer un análisis de lo que es imprescindible para usted. Para muchas personas, el microondas es un *must* en estos tiempos, igual que un tostahornos, una licuadora, un procesador de comida y un extractor de jugos. Ya sabe que debe incluir una refrigeradora y una estufa con horno, de al menos cuatro quemadores. De Doucas explica que los diseñadores arman los módulos de acuerdo con lo que usted quiere, sabiendo, por ejemplo, que debe haber una salida para la electricidad y una para el agua en la cocina, guiándole sobre dónde se pueden colocar y cómo distribuirlos dependiendo de sus necesidades.

También es recomendable invertir en contenedores de vidrio transparentes y de colores para guardar la pasta, el café, el azúcar, etc. Darán la ilusión de que hay más espacio del que realmente existe y le permitirán llevar el control de la cantidad que tiene.

En la recámara

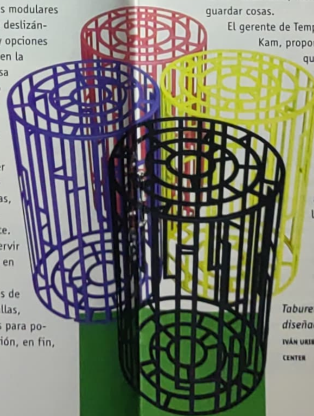
Los clavos son útiles para colgar collares, bolsos, retratos, pañuelos y cinturones. En el mercado se consiguen algunos colgadores de madera y de plástico que puede atornillar a una pared.

No coloque lámparas en las mesitas de noche sino en la pared para que tenga más espacio libre.

En la habitación de los niños, las literas son esenciales para ahorrar espacio. También existen camas modulares que incorporan una segunda deslizándose por debajo. Incluso hay opciones donde la cama está ubicada en la parte superior y debajo se usa el espacio para un escritorio o un armario donde se pueden guardar juguetes.

Una de las mejores ideas para aprovechar el espacio debajo de las camas es meter cajones, canastos o compartimentos para guardar cobijas, ropa de cama o de invierno, cosas que no use diariamente. Incluso la cabecera puede servir de baúl para mantener todo en orden y ahorrar espacio.

En los baños, los ganchos de pared sirven para colgar toallas, batas, gorros; y los estantes para poner cremas, toallas, decoración, en fin, lo que quiera.



Taburete Kub de Moroso diseñado por Nendo. IVÁN URIBE | LA PRENSA | IDEA DESIGN CENTER



***Mobiliario modular.** Una biblioteca no tiene que ser tradicional ni aburrida. En un color metálico complementa el centro de entretenimiento.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | ROCHE BOBOIS

Cajones, cajetas y otomanas

Utilice cajones, canastas, cajas de cartón decoradas, incluso otomanas para guardar cosas.

El gerente de Tempo Design, Henry Kam, propone las otomanas que sirven como mesa de centro o bandejas de tipo bar para cuando está viendo la televisión. Además, puede sentarse en una butaca y apoyar los pies en la otomana.

Hay una infinidad de rangos, colores, estilos y precios de acuerdo con la decoración que busca y su presupuesto. Es una buena inversión adquirir taburetes, otomanas o baúles que sirven de mesas de centro.

Las cajas de cartón son resistentes y versátiles, y con el forro adecuado se verán mejor y mantendrán cualquier armario ordenado.

Las canastas se encuentran en distintos tamaños y son un complemento en cualquier habitación. Sirven para guardar el champú, acondicionador, la esponja o *loofah* y el jabón en el baño, los controles de la televisión, del cable y del aire acondicionado, para las llaves en la entrada. También puede guardar en ellas productos de tocador, algodón, jabones pequeños para huéspedes, hisopos, etc.

El secreto para amoblar con estilo una casa con espacios reducidos es visitar los almacenes que recrean ambientes del hogar, buscar ideas en Pinterest y comparar precios. ¡A jugar **Tetris**!

EN EL BAÑO HAY TRES LUGARES DONDE SE PUEDEN GUARDAR COSAS: EL BOTIQUÍN, DEBAJO DEL LAVAMANOS Y SOBRE EL INODORO.



***Imagen.** Es fácil encontrar soluciones para ahorrar espacio y que se vea organizada su casa.* MCT DIRECT

NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com



FOTOLIA

Las enfermedades cardiovasculares (del corazón y de los vasos sanguíneos) son la principal causa de muerte en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, las causas más importantes de cardiopatía y accidente cerebrovascular son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol, que son factores de riesgo modificables.

"Una alimentación saludable es fundamental para cuidar el corazón, debe ser baja en grasas saturadas, alta en fibra y balanceada en todos los nutrientes que el cuerpo requiere", advierte la nutricionista Raisa Rodríguez, de Vivir en Salud. Recuerde que los requerimientos nutricionales varían en función de cada individuo –si es un adulto o niño– y de factores como la edad, peso, actividad física y ejercicio practicado.

Rodríguez explica que existen grasas saturadas o "grasas malas", que se encuentran principalmente en los productos de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, piel de carnes, pollo, etc.) y grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, o "grasas buenas", que se encuentran en los productos de origen vegetal (con excepción del aceite de palma y coco), en los que se incluyen los aceites (que deben ser 100% de la semilla que promocionan, por ejemplo: 100% canola, soya, girasol, etc.), aceites de oliva, aguacate y semillas secas (de marañón, almendras, etc.). Las grasas "buenas" se deben consumir con moderación para evitar aumentos de peso.

Limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans contribuye a reducir el colesterol "malo" y el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

La dieta mediterránea, rica en frutas, vegetales, semillas secas, aceite de oliva, carnes blancas (sobre todo pescados) y baja en harinas y almidones (y las opciones integrales), es una buena opción para la salud cardiovascular, pero no tan fácil de llevar en nuestro ambiente, agrega Rodríguez.

Son recomendados los cereales y granos integrales, que son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes que ayudan a regular la presión arterial. El consumo diario de agua y hacer ejercicios también son importantes para la salud cardiovascular.

La Clínica Mayo aconseja consumir menos productos altos en calorías y sodio. Una dieta baja en sodio puede ayudar a controlar la hipertensión y prevenir otros problemas cardiovasculares.

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE DEBEN A TRASTORNOS DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS, E INCLUYEN LAS CARDIOPATÍAS CORONARIAS (ATAQUES CARDIACOS), ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES (APOPLEJÍA), HIPERTENSIÓN, LAS VASCULOPATÍAS PERIFÉRICAS Y LA INSUFICIENCIA CARDIACA, ENTRE OTRAS.

'Tips' PARA MANTENER UN CORAZÓN SANO



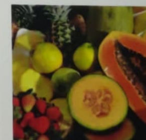
EVITE alimentos con mucha grasa, fritos, condimentos y sazonadores artificiales. Utilice hierbas y especias aromáticas.
Recuerde que la grasa que le aporta a su cuerpo proviene de dos fuentes: los alimentos y la que le añade a estos al condimentarlos o cocinarlos (al freírlos, por ejemplo).



ELIMINE la piel blanca delgada o el borde blanco (que es manteca) de las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y consúmalas no más de tres veces a la semana.
Una dieta saludable para el corazón debe ser baja en grasas saturadas, alta en fibra y balanceada.



SAZONE las carnes lo más natural posible (con orégano, ajo, culantro, sal de mar, tomillo, albahaca, etc.) y escoja las preparaciones sudadas, a la plancha, parrilla, asada u horneda.
Si prefiere las carnes guisadas, trate de que sea al natural, con tomates o achiote en agua.



CONSUMA frutas con alto contenido de fibra y agua, y vegetales (crudos o cocidos) en cada una de las comidas (almuerzo y cena) con un toque de aceite de oliva.
Las frutas y vegetales aportan vitaminas y minerales, fitoquímicos buenos para el corazón, y son bajos en calorías.



PREFIERA las proteínas con poca grasa (pollo, pavo, carne) y al menos dos a tres veces a la semana, pescados (no fritos).
Las grasas saturadas (o "malas") se encuentran principalmente en productos de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, piel de carnes, pollo), aderezos, etc.



LA AVENA es un buen protector para las arterias. Reduce los niveles de colesterol y ayuda a prevenir problemas cardiacos. Contiene ácidos grasos Omega-3, magnesio, calcio, potasio, folato, niacina y fibra soluble, que contribuye al buen funcionamiento del intestino.

Problema complejo. Muchas veces, la víctima se pone voluntariamente en la situación de ser agredida, e incluso después de la agresión, regresa con el agresor. FOTOLIA

Violencia contra las mujeres

Para que haya un cambio, es fundamental prevenir en las niñas y las mujeres el maltrato intrafamiliar, y enseñarle a los niños y hombres otros modelos de relación y masculinidad. Se debe invertir en educar y formar, no solo en castigar después de los hechos.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

Ayer, 8 de marzo, se celebró el Día Internacional de la Mujer, siguiendo al período en que se han dado las peores estadísticas globales, particularmente en América Latina, sobre la violencia contra las mujeres.

Las estadísticas de las Naciones Unidas son sobrecogedoras: una de cada tres mujeres en el mundo ha sido (o será) víctima de violencia por el solo hecho de ser mujer, la mayor parte de las veces, a manos de su pareja o de un familiar. Este fenómeno denominado internacionalmente *gender violence* o violencia contra las mujeres, muchas veces traducido directamente al español como violencia de género, en América Latina se manifiesta con índices de agresión a la mujer que van desde el 18% en la República Dominicana, hasta más de 50% en algunos países de Centroamérica. En Perú, el porcentaje de mujeres entre 18 y 49 años agredidas por sus parejas era de 39% en 2008. En Paraguay, el dato es 20% para el mismo período. En Panamá, la Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva de 2009 señaló que el 19.7% de las mujeres panameñas ha sido objeto de esta violencia.

sigue [+]

Días internacionales

Desde hace más de 100 años, el 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, pero desde 1999 el 25 de noviembre se viene conmemorando el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Se escogió esa fecha en memoria del asesinato de las hermanas Mirabal en República Dominicana a manos de la dictadura de Trujillo.

[+]

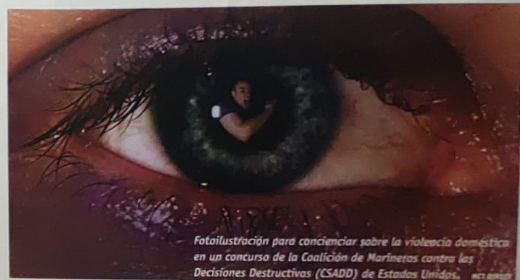
El fenómeno es muy complejo porque en las construcciones sociales, culturales y muchas veces religiosas en las que vivimos, a menudo los actos que van más allá de los delitos sexuales y la violencia física –que son expresión de la creencia del varón de que la mujer les pertenece o que la mujer es menos que ellos– y que constituyen violencia contra las mujeres, ni siquiera estaban vistos como delitos: violencia verbal, psicológica, económica, amenazas, acosos, privación de libertad, etc., y en ámbitos que sobrepasan el seno doméstico e incluyen el laboral. La violencia última contra la mujer es su muerte a manos del agresor. En muchos casos, estos crímenes ni siquiera se clasificaban como muertes por este tipo de violencia, sino como asesinatos comunes.

Los adelantos en Panamá

En Panamá tenemos adelantos significativos en materia jurídica, primero con la Ley 38 de 2001, que tipifica las conductas de violencia doméstica como delito, y recientemente, con la Ley 82 de octubre de 2013, que crea medidas de prevención, tipifica el feminicidio, crea instancias especiales para investigar estos crímenes en el Ministerio Público y sanciona diversos hechos de violencia contra las mujeres. Eso nos coloca en el grupo de países que van a la vanguardia en la región, al menos en materia legal, para combatir este fenómeno. Fue un logro conjunto de la sociedad civil a través de Fundagénero y la Red Únete Contra La Violencia de Panamá y del Estado, a través de Procuraduría de la Administración y la Universidad de Panamá, a través de Instituto Nacional de la Mujer.

Sin embargo, como siempre, las leyes no cambian de un plumazo las mentes ni los atavismos culturales. Tras cuatro meses de aprobada la Ley, el avance es lento en su implementación. Joyce Araujo, presidenta de Fundagénero, dice que los retos más importantes que tiene que enfrentar el país para poder eliminar la violencia de género son varios: en primer lugar, la educación y formación de la niñez y la juventud. Hay que incluir nuevos modelos de igualdad de roles masculinos y femeninos en las escuelas, nuevas definiciones de masculinidad y femineidad, temas de derechos humanos y, sobre todo, una educación integral en salud sexual y reproductiva. Otro de los ámbitos que presenta un reto importante es el de las prácticas religiosas que perpetúan la condición de la mujer como objeto servil del varón y que desconocen los derechos humanos de las niñas y las mujeres. También urge a su vez revisar el uso de las mujeres y sus cuerpos en la publicidad comercial.

EL AGRESOR GENERALMENTE VIENE DE AMBIENTES DONDE HUBO MALTRATO FÍSICO Y NO APRENDIÓ A EXPRESAR SU IRA DE MANERA SANA.



Fotoilustración para concienciar sobre la violencia doméstica en un concurso de la Coalición de Marineros contra las Decisiones Destructivas (CSADD) de Estados Unidos.

Araujo ve estos cambios posibles dentro de un modelo de cambio social que requerirá mucho tiempo, presupuesto y voluntad pública y privada, pero que es posible: "Somos personas y todo lo que se aprende, se puede desaprender, incluso los patrones culturales que llevan a la violencia de género, hay que hacerlo de manera integral con mucha paciencia", señala.

La primera mentalidad que hay que cambiar es la de la autoridad: corregidores, jueces, agentes de Policía, que no comprenden muchas veces la dinámica de la violencia y no facilitan a la víctima la posibilidad de romper el secreto y presentar denuncias efectivas que detengan al agresor.

¿Víctimas voluntarias?

Lo que hace tan complejo el tema de la violencia contra las mujeres es que en muchos casos, a diferencia de otros delitos, la víctima se pone voluntariamente en la situación de ser agredida, e incluso después de la agresión, regresa con el agresor. La psicóloga Angelina Mitre, quien ha trabajo con el Grupo de Apoyo y Prevención de la Violencia en las Relaciones de Pareja de la Universidad Santa María La Antigua y que atiende a diario estos casos desde el Centro de Orientación y Educación Familiar de Villa Cáceres, expresa: "la mujer que entra en este tipo de relación generalmente ya viene de un ambiente de maltrato, ya sea infantil o de otra relación. El agresor también, generalmente, viene de ambientes donde se le maltrató físicamente y no aprendió a expresar su ira de manera sana". Para Mitre, las medidas de la ley que solo "castigan" al agresor no tienen casi ningún resultado en detener la conducta violenta. "Incluso si va a la cárcel, solo aprende más violencia", señala. La respuesta para ella está en tratar terapéuticamente a toda la familia, incluyendo al agresor.

La asesora legal del Centro, Itzel Mecott, con más de 20 años de ejercicio profesional atendiendo casos de violencia contra las mujeres y violencia familiar, señala que estos casos deben verse desde dos puntos de vista legales: el penal y el de familia. En derecho penal se busca castigar una conducta y en derecho de familia se busca resolver una

sigue [+]

¿Por qué se quedan? El ciclo de la violencia

1. Primera luna de miel: el agresor no manifiesta su agresión latente y puede inundar a la mujer con muestras de amor, regalos, etc.
2. Aislamiento: la quiere solo para él, comienza a evitar que se relacione con su familia y amigos, le puede pedir que deje de trabajar, etc.
3. Acumulación de la tensión: el agresor manifiesta enojo y displicencia, comienza a contar las faltas de la mujer, críticas constantes, imposible de complacer. Puede estar abusando de sustancias como alcohol y drogas.
4. Explosión: agresión deliberada, ya sea física, verbal, económica, etc.
5. Nueva luna de miel: el agresor muestra su arrepentimiento, pueden haber regalos, palabras de amor, etc. Enganche de la mujer a través de las justificaciones: él es bueno, si la quiere, en realidad él reaccionó así por culpa de algo que la mujer hizo o dejó de hacer, él va a cambiar, etc.

El ciclo se perpetúa, además, por consideraciones económicas cuando la mujer es dependiente, presiones sociales y familiares de que no rompa su hogar, piense en los hijos, etc. Si logra realmente "pensar en sus hijos", la mujer comprendería que permitiendo la situación está formado futuros abusadores y víctimas en este ciclo sin fin.



FOTOLIA

[+]

situación familiar. "El objetivo de esta violencia es siempre disminuir a la otra persona, controlarla, humillarla, lograr que haga lo que el agresor quiere". Se trata siempre de mujeres vulnerables, que terminan "creyendo" lo que el agresor les dice y que por diversas razones regresan a los brazos del agresor, dentro del llamado "ciclo de la violencia". (Ver recuadro). En sus años de carrera señala solo haber encontrado un caso de violencia donde el agresor era una mujer y la víctima un varón.

¿Cómo se rompe el ciclo?

En el ámbito legal, Mecott apunta que lo principal para la mujer es romper el secreto y la vergüenza y poner la denuncia. Generalmente tienen que presentar la denuncia ante la Policía y el corregidor, que la traslada a las fiscalías de familia y las fiscalías especiales para los delitos de violencia contra las mujeres. El problema principal es que estas denuncias deben ser ratificadas y seguidas por la víctima, y en muchísimos casos, las mismas desisten.

UNA DE CADA TRES MUJERES EN EL MUNDO HA SIDO (O SERÁ) VÍCTIMA DE VIOLENCIA POR EL SOLO HECHO DE SER MUJER.

"Lo principal es que no vayan solas a poner la denuncia, que vayan acompañadas y den suficiente información detallada de los hechos. Es crucial que rápidamente sean atendidas por la medicatura forense para que las pruebas no se pierdan". Sin acompañamiento terapéutico de la mujer, sin embargo, el ciclo no se rompe.

El cambio solo se puede lograr si se previene en las niñas y las mujeres el maltrato intrafamiliar y se enseña a los niños y hombres otros modelos de relación y masculinidad. Como en muchos otros males sociales, tenemos que invertir en educar y formar y no en solo castigar después de los hechos.

¿'Gender' = género?

Cuando el uso sobrepasa la regla

Formalmente, en el español la palabra "género" no es la traducción exacta ni tiene el mismo sentido que la palabra *gender* en inglés. Género tiene los sentidos generales de 'conjunto de seres u objetos establecido en función de características comunes' y 'clase o estilo' y en gramática el género indica si un sustantivo es masculino, femenino o neutro. Pero la condición biológica, por la cual los seres vivos son masculinos o femeninos, debe denominarse 'sexo'. Dice el **Diccionario Panhispánico de Dudas** de la Real Academia de la Lengua: "las palabras tienen género (y no sexo), mientras que los seres vivos tienen sexo (y no género)." Como pasa siempre con la lengua, el uso es el que manda y la realidad del uso internacional ya prevaleciente en Iberoamérica es el de "género" por "gender" para referirse a la categoría sociocultural que implica diferencias o desigualdades de índole social, económica, política, laboral, etc., por razón de sexo y que trae expresiones traducidas en calco del inglés como: estudios de género, discriminación de género, violencia de género, etc. Aquí el Pahispánico de Dudas viene al rescate permitiendo el uso de "género", "dentro del ámbito específico de los estudios sociológicos, esta distinción puede resultar útil e, incluso, necesaria." Pero no tira la casa por la ventana con el término género, manteniendo la regla de que "es inadmisible, sin embargo, el empleo de la palabra género sin este sentido técnico preciso, como mero sinónimo de sexo". Para las expresiones "discriminación de género" y "violencia de género" existen alternativas como discriminación o violencia por razón de sexo, discriminación o violencia contra las mujeres, violencia doméstica, violencia de pareja o similares.

[+] 'Gadgets'



Rapidez para calidad 4K

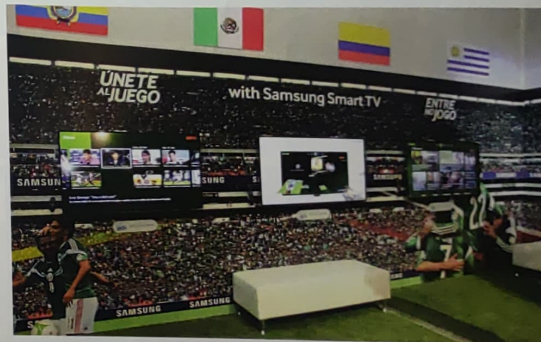
La nueva tarjeta SDHC/SDXC UHS-I Velocidad Clase 3 (U3) de Kingston, disponible en capacidades de 16GB, 32GB y 64GB, permite guardar videos en resolución 4K/UltraHD. Se puede captar 60 minutos de video 4K HD o tomar imágenes de alta densidad en formatos RAW o JPEG (hasta 8 mil imágenes de 24MP) en una tarjeta de 64GB.



Estilo de vida activo

La videograbadora Panasonic HX-WA20 Full-HD ha sido mejorada para grabar en exteriores, en climas lluviosos y bajo condiciones donde haya polvo o arena. Permite captar imágenes Full HD (1920 x 1080) aun en poca luz, tiene un lente gran angular de 28mm y un *zoom* inteligente de 15x, estabilizador de imagen y modo de 'Cámara lenta'.

NUEVA PLATAFORMA DE FÚTBOL EN TELEVISORES INTELIGENTES



Samsung –que hace una semana presentó en el Congreso de Telefonía Móvil en Barcelona su nuevo *smartphone* Galaxy S5 y un nuevo modelo de reloj inteligente Gear con funciones de *fitness*– está aprovechando la coyuntura del Mundial de Fútbol Brasil 2014 y ha lanzado para Latinoamérica la plataforma de mercadeo "Únete al juego", que integra todas sus acciones relacionadas con este deporte.

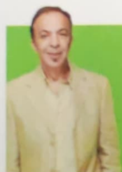
"La idea es atraer al aficionado a través de sus televisores, teléfonos celulares y tabletas, que la gente usa mientras está viendo un juego", indica André Felippa, vicepresidente de *marketing* para la firma surcoreana en Latinoamérica. "Desde esta plataforma vamos a tener campañas en televisión, en digital, eventos, promociones ...".

Adicionalmente, están lanzando una nueva versión de su televisor inteligente con Soccer Mode o Panel de Fútbol, que permite hacer repeticiones y marcar escenas. Y mediante una alianza con la cadena deportiva **ESPN**, el Panel Fútbol, que estará habilitado en español para la región y en portugués para Brasil, brindará informaciones sobre los partidos, calendarios, curiosidades y le permitirá al usuario interactuar en Twitter.

Más de 10 modelos de TV de la marca incorporan el Panel de Fútbol, y algunos de gama media en adelante de 2013 pueden acceder a él con el *evolution kit* o módulo de actualización.

Es posible que el usuario seleccione su equipo favorito y los partidos que desea seguir. Después de esta configuración, la información que se muestre será de acuerdo con sus preferencias. El Panel de Fútbol cubre la mayoría de las ligas y los equipos de Latinoamérica, además de información sobre las ligas europeas más importantes.

También se están desarrollando *apps* con esta temática y el sitio *www.samsungfutbol.com* ya tiene 4 millones de usuarios.



Productos y terapias alternativas para animales

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Existe un fuerte movimiento mundial que no solo intenta retornar a las fuentes naturales, libres de toxicidad, en medicamentos y alimentos, sino que también involucra como un todo inseparable, cuerpo y mente.

Sin duda, las terapias alternativas forman parte de esta corriente y están ganando más terreno como auxiliares de la medicina tradicional en las personas y en animales. Un ejemplo es la oferta de medicamentos naturales y de otros productos como champú para perros y gatos, cuya composición a base de hierbas ofrece obtener resultados curativos sin sustancias químicas y sus efectos colaterales.

La homeopatía, técnica milenaria y de excelentes resultados en diversas patologías humanas, se usa en algunos casos exitosamente en los animales, sobre todo en lo concerniente a problemas de ansiedad, piel, digestivos y reproductivos.

La acupuntura, parte fundamental de la medicina china tradicional, es cada vez más empleada en perros y gatos con muchísimo éxito. Las delgadas agujas introducidas en puntos específicos del mapa corporal de los animales han dado sobradas pruebas de su eficiencia en diferentes afecciones, recomponiendo el flujo energético. En problemas musculares, esqueléticos y parálisis, entre otros, es donde más se recurre a este tipo de ayuda. La digipuntura también se usa en animales, basada en los mismos principios que la acupuntura, pero son los dedos del terapeuta los que ejercen presión sobre los puntos clave.

> SI SU COMPAÑERO ANIMAL PRESENTA ALGÚN PROBLEMA DE SALUD, NO LO MEDIQUE Y RECURRA A SU VETERINARIO.



ACUPUNTURA. *Se usa, sobre todo, para tratar problemas musculares, esqueléticos y parálisis.* MCT DIRECT

Otra terapia alternativa quizás un poco más exótica para algunos es el Reiki. El terapeuta, mediante la imposición de manos, usa la energía universal como herramienta para alinear los centros llamados chakras y así restaurar el flujo vital de los animales. Esta práctica considera que el desequilibrio de estos puntos a los cuales se le adjudican diferentes órganos, produce trastornos físicos y psicológicos.

Los *spa* y masajes relajantes para perros ya forman parte de los servicios que ofrecen algunos hoteles y peluquerías. Este sistema produce cambios inmediatos en los animales luego de ser tratados, quedando incluso dormidos durante la sesión. A diferencia de los humanos, en los animales no hay el efecto placebo, todas las mejorías que se puedan observar con estas terapias son reales y tangibles.

Si su compañero animal posee algún problema de salud, no lo medique y recurra a su veterinario de confianza para que sea él quien determine el tratamiento correcto a seguir. En algunas enfermedades, tratar al animal a tiempo y con la medicación adecuada, marca la diferencia entre la vida y la muerte.













REVIVIRÁN POPULAR SERIE SOBRENATURAL

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Entre 2006 y 2010, los amantes de la televisión se entregaron de lleno al drama de ciencia ficción **Héroes**, una propuesta que mantuvo cautiva a la audiencia en sus primeras temporadas y que luego tuvo la desdicha de ir cayendo en tramas que, por complicadas, no llamaron la atención.

Ahora, cuatro años después de la transmisión de su último capítulo, **Héroes** regresa en la forma de una miniserie de 13 capítulos de la que hasta el momento no se conocen muchos detalles, pero que ha causado revuelo entre los que sienten que el final original no fue satisfactorio.

La producción, que se titulará **Heroes Reborn**, se transmitirá en 2015 y será precedida por una serie web compuesta de múltiples videos de corta duración que alimentarán la historia y posiblemente lo sucedido entre el fin de la serie y la nueva trama.

No se ha confirmado si los personajes principales regresarán, o incluso, si figurará alguno de los actores que en el pasado popularizó tanto esta serie como Hayden Panettiere (**Nashville**) y Milo Ventimiglia (**Chosen**, **Gilmore Girls**), pero lo cierto es que a más de un año de su estreno, este potencial renacimiento ya está generando emoción entre sus seguidores.

JENNIFER LÓPEZ, ESTRELLA DE DRAMA POLICIAL



Ya están en preproducción los primeros 13 capítulos del nuevo drama policial **Shades of Blue**, que será protagonizado por la cantante y actriz Jennifer López. **Shades of Blue**, una serie de la autoría de Adi Hasak (**From Paris with Love**), se centra en la vida de la policía Harlee McCord (López), quien es una madre soltera y detective convocada por el FBI para trabajar encubierta. Los dilemas morales y la acción parecen ir de la mano en esta producción que se estrenará en 2015.

MATT RYAN SERÁ CONSTANTINE EN NUEVO PILOTO



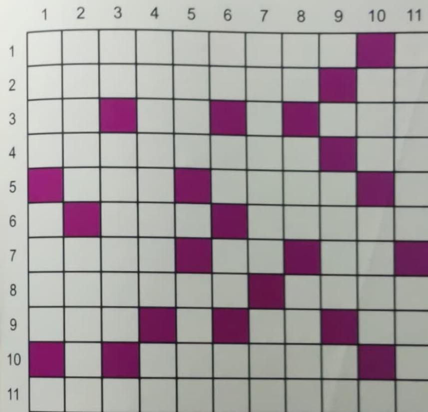
El actor galés Matt Ryan (**The Tudors**, **Vikings**) interpretará a **Constantine**, el personaje principal de la novela gráfica de **DC Comics**, en su episodio piloto. El proyecto será escrito por Daniel Cerone (**Dexter**) y producido por David Goyer (**Batman Begins**).

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, MATTHEW GRAY GUBLER!



Conocido por su papel como el doctor Spencer Reid en **Criminal Minds**, este actor, pintor y director cumple hoy 34 años. Gray Gubler ha aparecido en éxitos como **500 Days of Summer** y **The Life Acuatic with Steve Zissou**, del aclamado director Wes Anderson.

[CRUCIGRAMA]



HORIZONTAL

1. Instrumento que mide los sonidos e intervalos musicales.
2. Ocupaciones retribuidas. Río de Italia.
3. Anno Domini. Afirmación. Unidad de dosis absorbida de radiación ionizante.
4. Corregir o enmendar algo. Iniciales de Laura Escalante.
5. Pronombre dativo. Pronombre despectivo en plural.
6. Tres en romanos. Ánimo de ira contra alguien.
7. Tocó algo con los labios. Experto en su materia. Símbolo del rutenio.
8. Arena movediza. Proyectil de plomo.
9. Entregas, regalas. Símbolo del sodio. Lo esencial del hinduismo.
10. Brotará agua.
11. Característica de algo que mantiene el equilibrio.

VERTICAL

1. Estrella en inglés. Superior de un monasterio.
2. Cada cosa en su lugar. Disponéis eras para plantar.
3. Contracción antigua que quiere decir en la. Cuna portátil.
4. Perturbación anímica persistente. Apócope de mamá.
5. Criada en inglés. Rey enemigo del profeta Elías.
6. Abreviatura de ejemplo. Iniciales de Inés Escalante. Aluminio. Símbolo del níquel.
7. Hallarse por casualidad.
8. Abreviatura de nacional.
8. Iniciales de Ramón Suárez. Bebida alcohólica del azúcar. Que sobresale.
9. Maíz germinado para hacer chicha. Preposición latina usada en el español.
10. Partición y mueble del escudo. Res que va adelante.
11. Arquetipo a seguir. Quered con fervor.

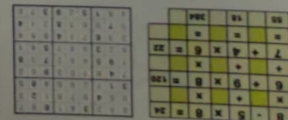
[SUDOKU]



[SUMANDO]

?	-	?	x	?	=	24
x		+		x		
?	+	?	x	?	=	120
+		+		x		
?	+	?	x	?	=	22
=		=		=		
55		18		384		

[SOLUCIONES]



¡A merendar!
LA HORA DEL 'LUNCH'

Ya sea en el recreo del colegio o en la oficina, llevar alimentos preparados en casa permite ahorrar y, muchas veces, consumir productos más sanos. Escoja los recipientes y portaviandas más adecuados a su estilo.



EMPAREDADOS. Sin duda, la presentación hace más atractiva la comida. Deje atrás los envoltorios de papel aluminio y lleve su buen emparedado en un recipiente de diseño divertido con forma de manzana. **(Manifesto)**



RETRO. ¿De vuelta a clases? Las niñas disfrutarán su merienda con Hello Kitty. **(Sanrio)**



CON MENSAJES. Si es fan del tocino o de Homero Simpson y su filosofía de la vida, estas loncheras son perfectas, aunque sea para coleccionarlas. **(It's Sugar)**



PRÁCTICA. Para esos días en que le apetece algo leve, ¡qué mejor que una sopa casera! Llévela a la oficina en este original envase que viene con cuchara. **(Manifesto)**



PARA PICAR. Guarde diferentes *snacks* en un mismo recipiente, pero separados. Viene con tapa giratoria, ideal para galletas, quesos, frutas o trocitos de pimentones, zanahorias y apio. ¡No olvide el dip! **(Porto Fino)**